

ろうさいらウンジ

— 労災病院の理念 —

勤労者医療と地域医療の中核病院として、
患者様中心の安全で安心な質の高い医療を提供します

メタボ？ってな～に？あなたはメタボ？

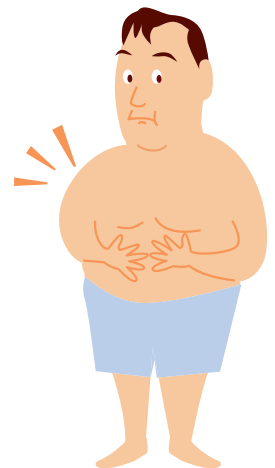
メタボに挑戦しよう！

 相談指導部 荒木高明

平成18年度の国民健康栄養調査結果によると、今では日本人の高血圧所見者は、正常高値血圧者と高血圧所見者を合わせて約5,940万人と推定され、糖尿病所見者は、糖尿病とその予備群で約1,870万人に及び、40歳以上の3人に1人とも言われております。

このように、現在の日本人は、動物性脂肪の摂り過ぎによる過食と車社会による運動不足で肥満になり、動脈硬化を進行させる生活習慣病所見が増加しています。

高血圧有病者 : 140 / 90 (and/or) 以上
正常高値血圧者 : 130 ~ 139 / 85 ~ 89 (and/or)



《死の四重奏》

肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病(高血糖)の4つの生活習慣病所見を「死の四重奏」と称して、危険因子が1つより2つと複合的になればなるほど心・脳血管障害を引き起こしやすいことから、平成13年度より一般定期健康診断でこの4つの所見が認められた場合、労災保険で超音波検査や負荷心電図、A1cなどの2次検診と保健指導が受けられるようになりました。

《メタボリックシンドロームとは》

厚労省が毎年発表する定期健康診断生活習慣病有所見率の推移は、平成19年度で何らかの所見を有するものが受診者の49.9%を占め、血中脂質の異常は、30.8%にも及んでおります。

これが、19年度の流行語大賞ともなったメタボです。メタボと判定されますと、医師、保健師、管理栄養士、理学療法士による保健・生活・栄養・運動の総合的な指導を受けて、肥満と糖尿病、脂質異常症、高血圧の改善を目指します。

死の四重奏では、肥満の指標としてBMI（体重kg / 身長mの2乗）25以上をしましたが、メタボでは、腹腔内脂肪蓄積の目安に腹囲（臍周囲径）を測定して評価します。女性の腹囲基準の妥当性については異論もあり、当施設を含めた全国の労災病院勤労者予防医療センター9施設による調査研究が進行中です。

《メタボリックシンドロームの診断基準》

《8学会合同委員会*で纏めたものを平成17年4月の第102回内科学会で発表》

今回のメタボリックシンドロームの診断基準では**内臓脂肪の蓄積が必須条件**と位置づけられ、他の**3つの項目のうち2つ以上**を満たしている場合に「**メタボリックシンドローム**」と診断します。

具体的には、内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し、**男性85cm以上、女性90cm以上**を基準値としています。

※

日本動脈硬化学会
糖尿病学会
高血圧学会
肥満学会
循環器学会
腎臓学会
血栓止血学会
内科学会

腹腔内脂肪蓄積

ウエスト周囲径

男性 $\geq 85\text{cm}$

女性 $\geq 90\text{cm}$ (80cm ←共同調査研究)

(内臓脂肪面積男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上

高脂血症

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg} / \text{dl}$

and / or

低HDLコレステロール $\leq 40\text{mg} / \text{dl}$

高血圧

収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$

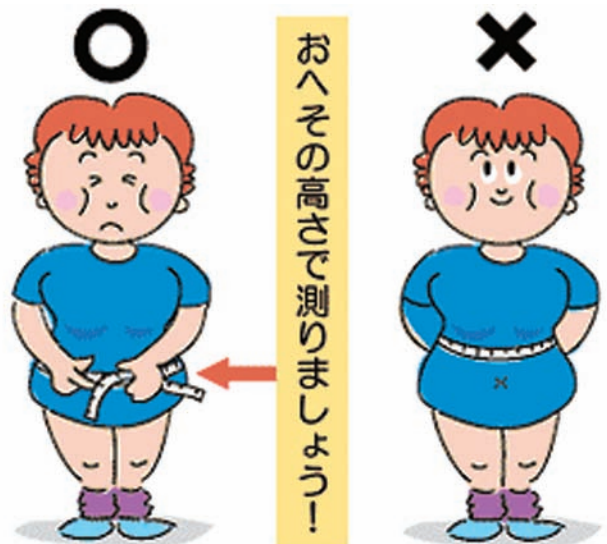
and / or

拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

高血糖

空腹時血糖 $\geq 110\text{mg} / \text{dl}$

ウエスト径の正しい測り方



正しい測り方は**へそまわり**を測ることです。腰の一番細いところではないので、気をつけてください。



—もしも、メタボリックだったら！—

《メタボリックに挑戦しよう！》



1 特定健診を受けましょう！

2008年4月より、医療制度改革の一つとして、メタボリックシンドローム対策に重点を置いた新しい健康診断が実施されます。

具体的には、40～74歳を対象にウエスト周囲径の計測が必須になります。また、その他の検査からメタボリックシンドロームのリスクの有無を調べ、リスクの程度に応じて保健指導が行われます。

現在加入されている医療保険者から送付される通知や受診券に従って健診を受けます。

主な検査内容は

- ①問診
- ②身体計測
- ③血圧測定
- ④肝機能検査（GOT・GPT・ガンマGTP）
- ⑤脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）

- ⑥血糖検査
- ⑦尿検査などのほか、

⑧内臓脂肪の蓄積を判定するための「腹囲測定」
メタボリック・シンドロームの該当者、または予備群と判定された方には、「特定保健指導」を行うようになります。

2 特定保健指導を受けましょう

特定健診を受診すると、メタボリックシンドロームの予防や生活習慣の改善に役立つ情報を提供されたり、医師・保健師などからの支援を受けることができるようになります。それが、特定保健指導です。

その指導には、おおまかにわけて3種類の区別があります。

①情報提供

健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が、健診結果とともに全員を対象に提供されます。

②動機づけ支援

保健指導が1回行われます。自分の生活習慣をどう改善すればよいのかを知り目標を立て、実際に行動にうつせるよう支援を受けることができます。

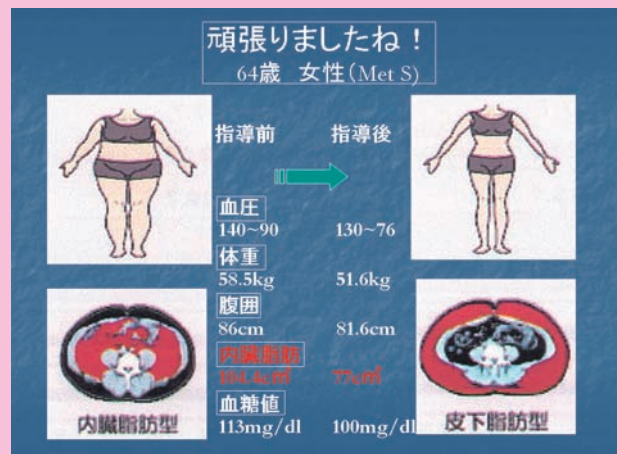
③積極支援

3～6カ月にわたり、積極的に保健指導が行われます。自分が実践できる目標を選び、継続的に実行していけるように支援を受けることができます。

《やりましたね！（改善例）》

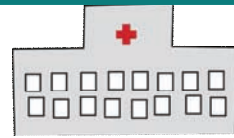
当施設では、inBody機器を用いて内臓脂肪蓄積をチェックしておりますが、区の生活習慣病健診にみえた方の1例をご紹介します。

64歳の女性の方で、6ヶ月間で体重、腹囲を指導前の5%削減目標に指導を開始しましたが、図のように内臓脂肪型から皮下脂肪型になり、血糖値、血圧など改善しているのがお分かり頂けると思います。



さあ 皆さん! ご自分の【メタボ対策】に挑戦しようではありませんか。

大田区健康診査



要予約

始まりました!!

対象となる方

受診料は

無料です

① 大田区特定健康診査

本年度中に40歳～74歳(一部75歳を含む)になる大田区国民健康保険の被保険者

② 大田区長寿健康診査

後期高齢者医療制度における被保険者

③ 大田区健康診査



実施期間

①の方 …平成20年12月31日まで

②及び③の方…平成21年 3月31日まで



検査項目

(コースによって異なりますが標準的な検査項目は下記のとおりです。)

- ・標準的な問診(22項目) ・身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)
- ・理学的所見 ・血圧 ・血中脂質検査 ・肝機能検査 ・血糖検査
- ・尿検査

(プラスアルファ)

- ・貧血検査 ・心電図検査 ・眼底検査 ・胸部X線検査
- ・血清クレアチン ・尿酸検査

(65歳以上の方が対象となる項目)

- ・生活機能に関する問診(25項目) ・生活機能評価 ・理学的所見
- ・血清アルブミン

などなど



当院における問い合わせ先

〒143-0013 東京都大田区大森南4丁目13-21

東京労災病院健康診断部

Tel 03-3742-7301(内線3254)

Fax 03-3743-9082

予約制

『物忘れ外来』のご案内

東京労災病院では、平成20年7月から毎週水曜日の午後、**神経内科**にて『物忘れ外来』を始めました。

物忘れには、年齢的なものと認知症によるものがありますが初期には区別が困難です。ご本人や家族が物忘れでご心配の方や、脳に関する診断をご希望の方を対象にしています。

物忘れは原因や程度を明らかにした上で適切な治療や対応を行えば、物忘れを軽くしたり、物忘れによる問題を少なくすることも可能です。

物忘れの症状について…

- ・ 今までできていた仕事ができなくなった。
- ・ 前日の夕食の献立が思い出せない。



- ・ 何度も同じ事を言ったり、尋ねたりする。
- ・ 薬の管理ができなくなった。
- ・ ものの名前が思い出せない。



- ・ 以前よりひどく疑い深くなった。
- ・ ささいな事で怒りっぽくなった。



…といった方々です。



・ 症状についてのお問い合わせ
神経内科・脳神経外科外来窓口

・ 患者さまからの受診・予約に関するお問い合わせ

東京労災病院医事課外来係

Tel 03-3742-7301

(午後2時～5時まで)

・ 医療機関からの受診・予約に関するお問い合わせ

東京労災病院医療連携室

Tel・Fax 03-3742-7314

・ 当院受診の方は各主治医にご相談下さい。